VORWERK

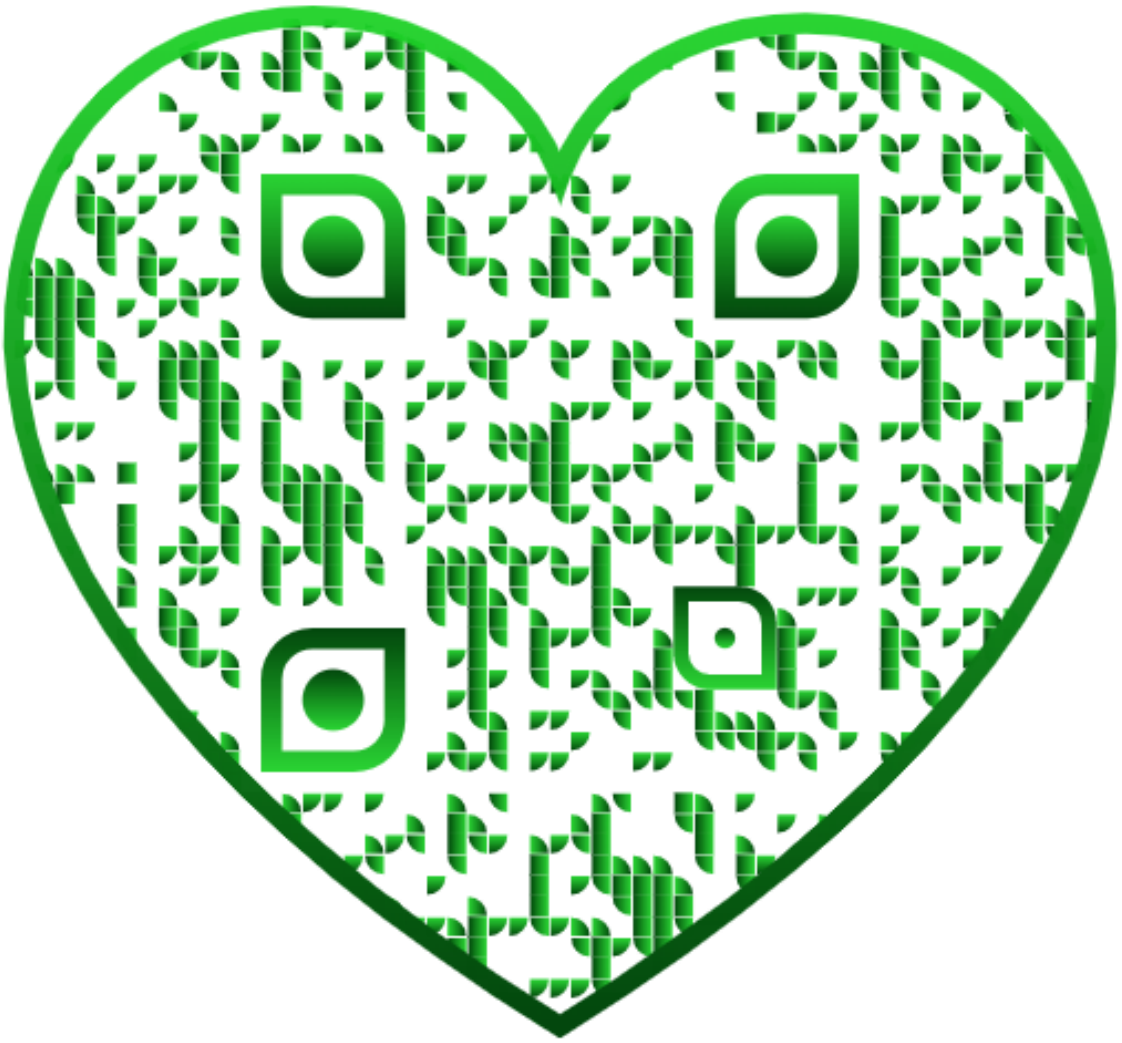
Le meilleur pour votre famille

boissons & cocktails

les carnets Thermomix

Boissons chaudes
Boissons lactées
Nectars et jus de fruit
Cocktails avec alcool

Thermomix



boissons & cocktails

Chère cliente, cher client,

Je suis heureuse de vous faire découvrir ce nouveau carnet Thermomix, dédié aux boissons et cocktails. Vous y découvrirez toute une variété de boissons chaudes ou froides, avec ou sans alcool, aux saveurs et parfums d'ici et d'ailleurs.

Surmontez les rigueurs du froid hivernal en préparant des recettes chaleureuses et revigorantes. Revisitez chocolats, cafés et thés, et régalez-vous en famille au pied du sapin avec le Punch de Noël ou le Marsala chaud.

De mai à septembre, les fruits et légumes sont à leur apogée ! Faites rimer "vitamines" avec "bonne mine", et régalez petits et grands de jus de fruits frais, sains et gorgés de soleil, au petit-déjeuner, au brunch ou au goûter.

Faites des smoothies et autres boissons lactées un régal pour toute la famille à toute heure et découvrez sans tarder les surprenants et savoureux lassis, onctueux et veloutés, servis en Inde pour éteindre le feu des plats très pimentés.

Vive l'été et les soirées entre amis, vive les apéritifs sous le parasol, au milieu du jardin ou au bord de la piscine ! De jolis verres, des couleurs, des saveurs et de la bonne humeur : que la fête commence ! Grands classiques revisités comme la Margarita, cocktails plus élaborés comme le Banana colada, choisissez le vôtre et surprenez vos amis. A consommer cependant avec modération…

Sophie HANON-JAURE
Responsable Marketing et support des ventes

VORWERK

Le meilleur pour votre famille

boissons & cocktails

les carnets Thermomix

Thermomix

sommaire **thématique**

Boissons chaudes

Thé au lait à l'indienne 5
Chocolat hot brandy 6
Grog chocolat orange 8
Chocolat viennois 9
Café brésilien 10
Café disaronno 11
Marsala chaud 12
Punch de Noël 14

Boissons lactées

Junior banane fraise 17
Lait framboise banane 18
Lait d'amande à la poire 18
Lait coco pamplemousse ananas 20
Lait coco grenadine 21
Smoothie orange coco miel 22
Smoothie ananas abricot 23
Smoothie lait de soja banane passion 24
Lassi au safran 26
Lassi à la rose 27

Nectars et jus de fruits

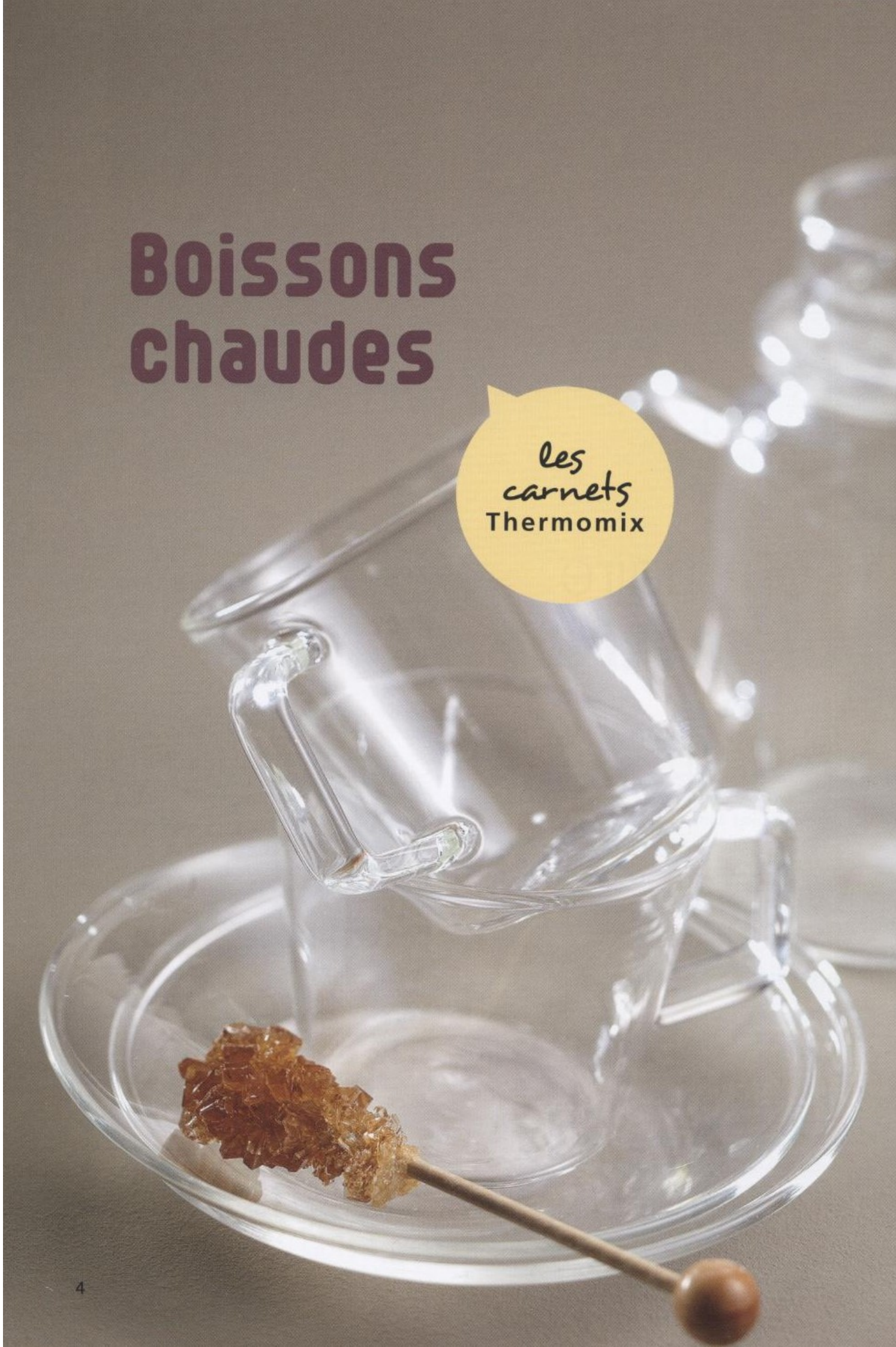
Ginger fizz 29
Jus banane fraise agrumes 30
Jus tropical 30
Jus acidulé à la pomme 32
Jus printanier 33
Cocktail "un été à la campagne" 34
Jus ananas gingembre 36
Jus orange carotte poire 37
Jus de tomate 38
Jus multivitaminé 38

Cocktails avec alcool

Cocktail Caraïbes 41
Cosmopolitan grenade 42
Daïquiri framboise 44
Sangria blanche aux agrumes 46
Banana colada 47
Knuckleduster 48
Bounty 49
Margarita ananas menthe 50
Cocktail lait de poule 52
Real thing 53

Index alphabétique 54

Boissons chaudes



Thé au lait à l'indienne

Temps total : 20 min - Préparation : 5 min

Valeurs nutritionnelles par portion : Valeur énergétique 282 kJ et 66 kcal - Protides 3 g - Glucides 11 g - Lipides 1 g

Pour 1 litre

- **7 graines de cardamome verte**
- **½ c. à café de graines de fenouil**
- **10 g de gingembre frais**
- **500 g de lait demi écrémé**
- **500 g d'eau**
- **40 g de cassonade, à ajuster en fonction de vos goûts**
- **2 pincées de muscade fraîchement râpée**
- **2 pincées de cannelle**
- **3 clous de girofle**
- **3 grains de poivre noir**
- **2 c. à soupe de thé noir, type Ceylan ou Assam**

Accessoire utile : passoire fine

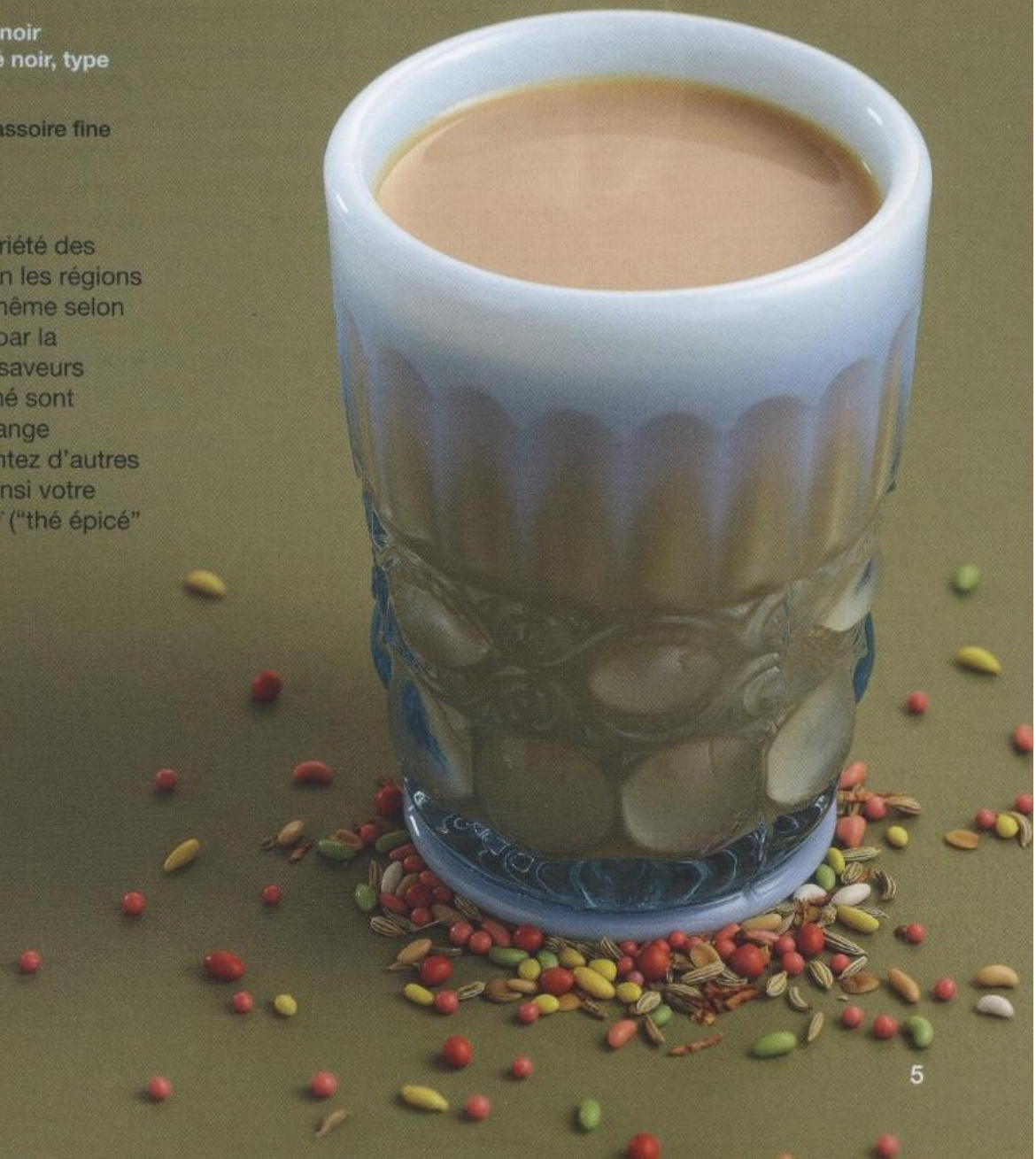
1. Mettre les graines de cardamome, les graines de fenouil et le gingembre dans le bol, et mixer **10 sec/vitesse 8.**

2. Ajouter le lait, l'eau, la cassonade, la muscade, la cannelle, les clous de girofle et les grains de poivre, et chauffer **8 min/100°C/vitesse 2.**

3. A la sonnerie, ajouter le thé et mélanger **20 sec/vitesse 2.** Laisser infuser 5 minutes, filtrer à l'aide d'une passoire fine et servir chaud.

Variante

Le nombre et la variété des épices varient selon les régions d'Inde, et parfois même selon les familles. C'est par la décoction que les saveurs des épices et du thé sont transmises au mélange eau-lait. Expérimentez d'autres saveurs et créez ainsi votre propre *masala chaï* ("thé épicé" en Hindi).



Avec alcool

Chocolat hot brandy

Temps total : **15 min** - Préparation : **5 min**

Valeurs nutritionnelles par portion : Valeur énergétique 1 623 kJ et 388 kcal - Protides 8 g - Glucides 29 g - Lipides 22 g

Pour 2 personnes

- 400 g de lait demi écrémé
- 60 g de chocolat noir, plus 2 carrés pour la finition
- 2 c. à soupe de cognac aux amandes
- 50 g de crème liquide, très froide

Elément Thermomix : fouet

1. Mettre le lait dans le bol et chauffer **4 min/90°C/vitesse** ⟲.

2. Ajouter le chocolat en morceaux (garder 2 carrés pour la finition) et mélanger **30 sec/vitesse 3**.

3. Ajouter le cognac aux amandes et mélanger **10 sec/vitesse 3**. Répartir dans les verres. Laver et sécher soigneusement le bol.

4. Insérer le fouet, mettre la crème liquide dans le bol, et fouetter **1 min/vitesse 3**. La crème doit être légère mais pas chantilly.

5. Poser délicatement la crème sur le chocolat encore chaud à l'aide d'une cuillère, décorer de copeaux de chocolat et servir aussitôt.

Variante

Remplacez le cognac par une liqueur coco et décorez de noix de coco râpée.

Conseils

** A défaut de cognac aux amandes, utilisez du cognac.*

** Pour faire des **copeaux de chocolat**, étalez du chocolat fondu en une couche lisse et régulière sur une surface froide (idéalement une plaque de marbre). Une fois le chocolat figé, raclez-le à l'aide d'un couteau bien aiguisé incliné à 45° environ.*

Avec alcool

Grog chocolat orange

Temps total : 10 min - Préparation : 5 min

Valeurs nutritionnelles par portion : Valeur énergétique 1 357 kJ et 325 kcal - Protides 8 g - Glucides 22 g - Lipides 18 g

Pour 2 personnes

- 300 g de lait demi écrémé
- 50 g de chocolat noir fourré à l'orange
- 2 c. à soupe de rhum blanc
- 2 c. à soupe de crème liquide
- 1 c. à café de cacao en poudre non sucré, pour la finition

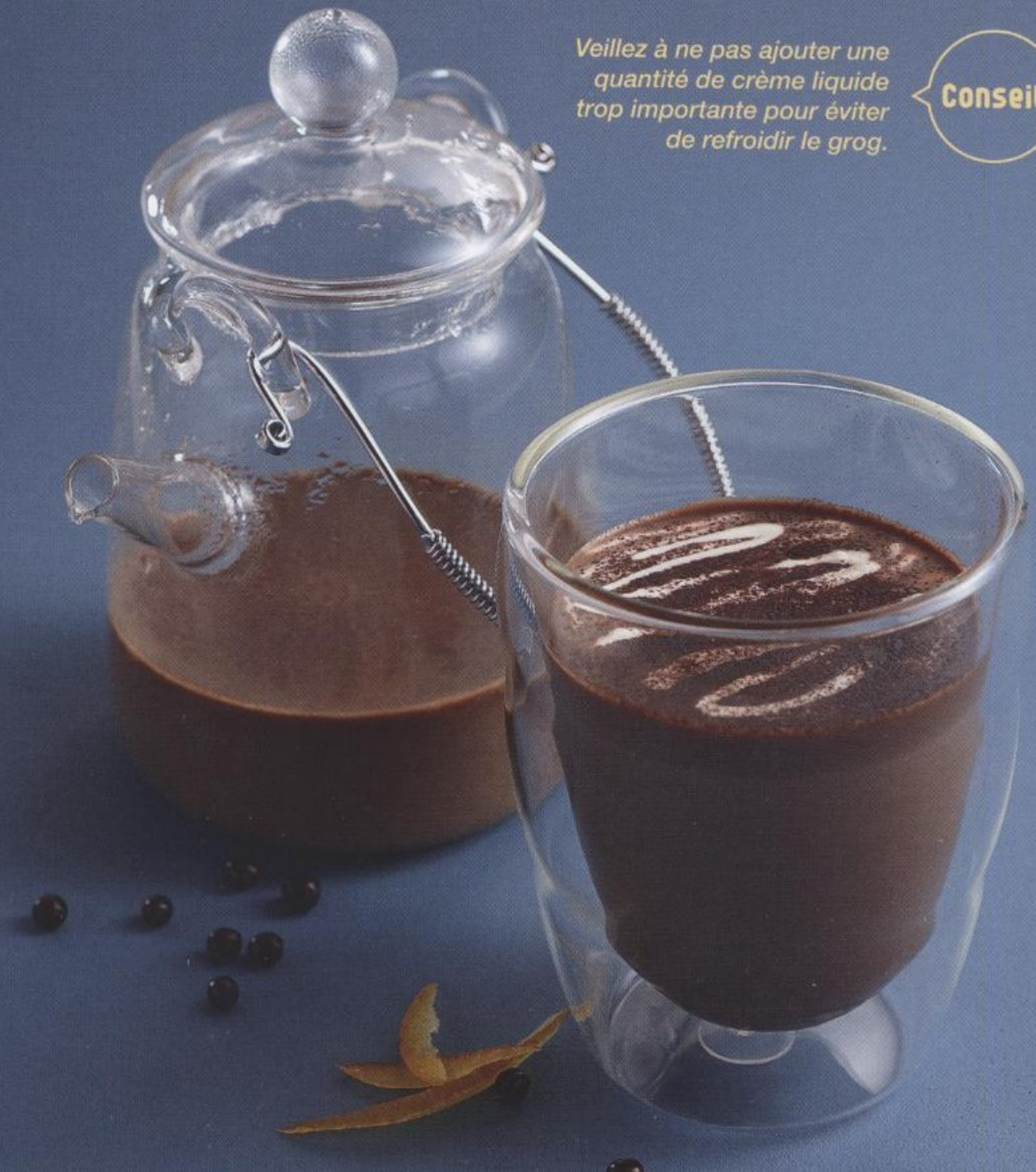
1. Mettre le lait dans le bol et chauffer **4 min/90°C/vitesse** ⟲.

2. Ajouter le chocolat en morceaux et le rhum, et mélanger **30 sec/vitesse 3.**

3. Répartir dans des verres, ajouter un filet fin de crème liquide par verre, saupoudrer de cacao et servir aussitôt.

Conseil

Veillez à ne pas ajouter une quantité de crème liquide trop importante pour éviter de refroidir le grog.



Chocolat viennois

Temps total : 12 min - Préparation : 1 min - Thermomix : 11 min

Valeurs nutritionnelles par portion : Valeur énergétique 1 504 kJ et 359 kcal - Protides 8 g - Glucides 32 g - Lipides 22 g

Pour 6 personnes

- 1 000 g de lait demi écrémé
- 240 g de chocolat noir
- 3 jaunes d'œufs
- 6 c. à soupe de crème liquide 30% m.g., très froide
- 1 c. à soupe de cacao en poudre non sucré

Elément Thermomix : fouet
Accessoire utile : poche à douille avec embout cannelé

1. Mettre le lait dans le bol et chauffer **10 min/90°C/vitesse** ⟲.

2. Ajouter le chocolat en morceaux et les jaunes d'œufs, et mixer **1 min/vitesse 3**. Répartir entre les tasses. Laver et essuyer le bol.

3. Insérer le fouet, mettre la crème liquide très froide dans le bol, et fouetter **2 min/vitesse 3**.

4. Transvaser la crème dans une poche à douille à embout cannelé, et répartir délicatement sur le dessus des tasses. Saupoudrer de cacao et servir chaud.

Café brésilien

Temps total : 15 min - Préparation : 5 min

Valeurs nutritionnelles par portion : Valeur énergétique 617 kJ et 147 kcal - Protides 4 g - Glucides 16 g - Lipides 8 g

Pour 6 personnes

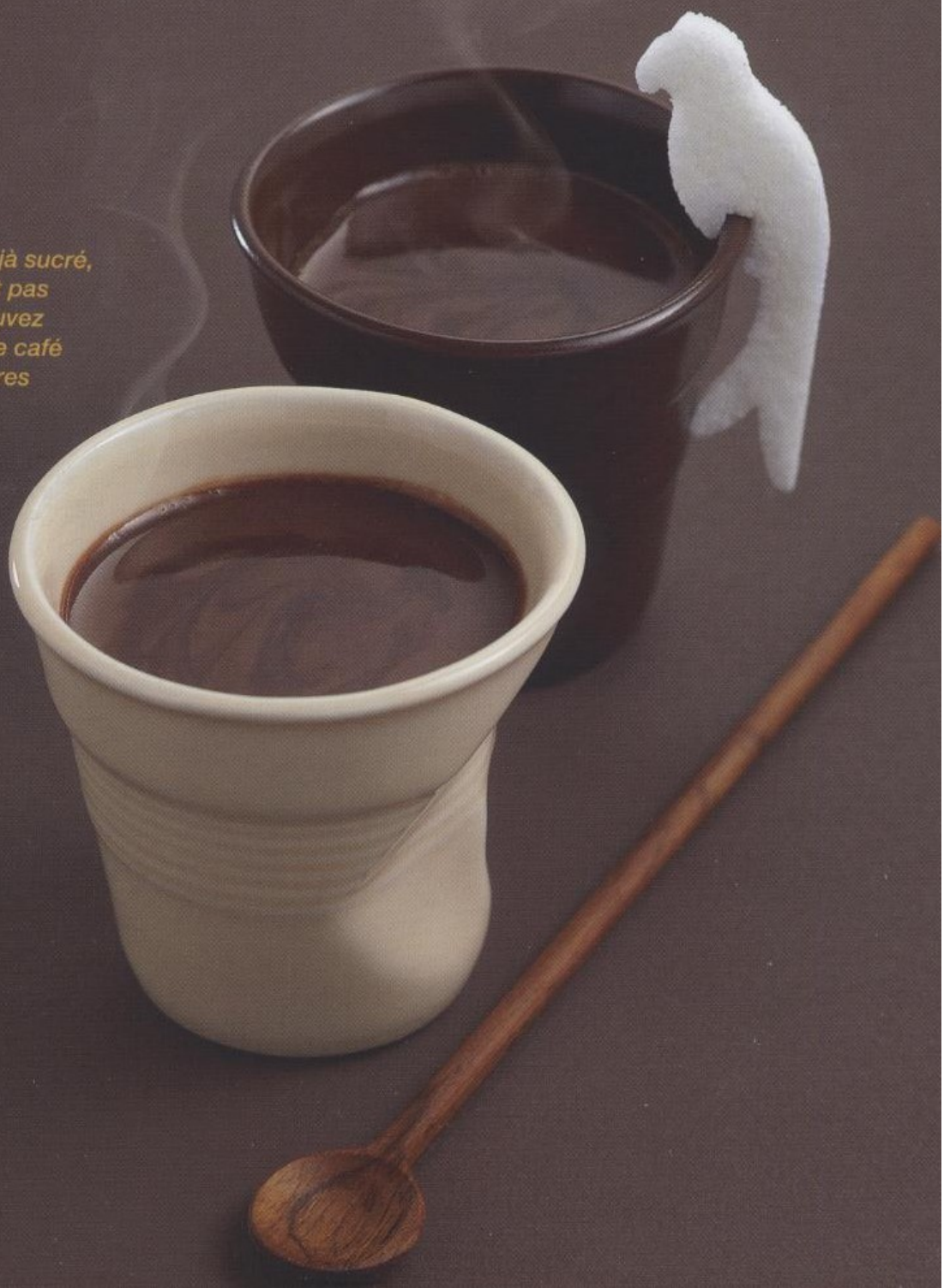
- 500 g de lait
- 125 g de chocolat noir
- 200 g de café chaud très fort

1. Mettre le lait dans le bol et chauffer **5 min/90°C/vitesse** 1.

2. Ajouter le chocolat en morceaux et le café chaud, et mélanger **1 min/90°C/vitesse 3**. Servir aussitôt.

Conseil

Le chocolat étant déjà sucré, l'ajout de sucre n'est pas nécessaire. Vous pouvez en revanche servir ce café accompagné de sucres décoratifs.



Avec alcool

Café disaronno

Temps total : 10 min - Préparation : 5 min

Valeurs nutritionnelles par portion : Valeur énergétique 1 092 kJ et 269 kcal - Protides 1 g - Glucides 21 g - Lipides 11 g

Pour 2 personnes

- 50 g de cognac
- 30 g d'amaretto
- 200 g de café très fort
- 20 g de sucre en poudre (facultatif)
- 60 g de crème liquide 30% m.g., très froide
- 1 pincée de café moulu

Elément Thermomix : fouet

1. Mettre le cognac et l'amaretto dans le bol, et chauffer **2 min/70°C/vitesse** ⟲. Verser dans un verre supportant la chaleur et ajouter le café chaud, et éventuellement le sucre. Nettoyer soigneusement le bol.

2. Insérer le fouet, mettre la crème liquide dans le bol, et fouetter **1 min/vitesse 3.** Déposer doucement la crème fouettée sur le café à l'aide d'une cuillère. Saupoudrer légèrement de café moulu.

Avec alcool

Marsala chaud

Temps total : 15 min - Préparation : 5 min

Valeurs nutritionnelles par portion : Valeur énergétique 420 kJ et 100 kcal - Protides 0 g - Glucides 14 g - Lipides 0 g

Pour 6 personnes

- 350 g de marsala aux amandes
- 300 g d'eau
- 3 clous de girofle
- 30 g d'amaretto
- 30 g de sucre

1. Mettre le marsala, l'eau, les clous de girofle et l'amaretto dans le bol, et chauffer **5 min/100°C/vitesse** ↺.

2. Ajouter le sucre et mélanger **1 min/vitesse 3**. Servir aussitôt dans des verres supportant la chaleur.

Infos

** Le marsala est un vin de Dénomination d'Origine Contrôlée (équivalent de l'A.O.C. française) produit dans la région de la ville de Marsala en Sicile. Le marsala est le résultat d'une exposition au soleil similaire à celle du xérès en Espagne : les raisins sont récoltés à pleine maturité puis exposés au soleil pendant un ou deux jours pour en concentrer le sucre. Il existe différents types de vin de marsala : blanc, rouge, sec et amabile (semi-doux), et différentes classifications en fonction de leurs caractéristiques et de leur âge.*

** Le marsala est utilisé en cuisine pour la réalisation d'entremets comme le tiramisu et le sabayon, ou pour parfumer les sauces, les beurres, etc.*

Avec alcool

Punch de Noël

Temps total : 20 min - Préparation : 10 min

Valeurs nutritionnelles par portion : Valeur énergétique 564 kJ et 134 kcal - Protides 1 g - Glucides 19 g - Lipides 0 g

Pour 1 litre

- 750 g de vin rouge
- 70 g de sucre roux
- 1 bâton de cannelle
- 50 g de cognac
- 50 g de Cointreau
- 50 g de porto blanc ou de xérès
- 2 oranges, non traitées, lavées et coupées en quartiers

1. Mettre le vin, le sucre et le bâton de cannelle dans le bol, et chauffer **9 min/100°C/vitesse 2.**

2. Retirer le bâton de cannelle, ajouter le cognac, le Cointreau et le porto, puis mélanger **1 min/90°C/vitesse 2.**

3. Mettre les quartiers d'orange dans un grand saladier supportant la chaleur et verser le vin chaud dessus. Laisser macérer quelques minutes avant de répartir le vin chaud dans des verres. Servir aussitôt.

Variante

A défaut de porto blanc, parfois moins facile à trouver, utilisez du porto rouge. Ce dernier étant toutefois moins doux que le blanc, réduisez la quantité et ajustez-la à vos goûts.

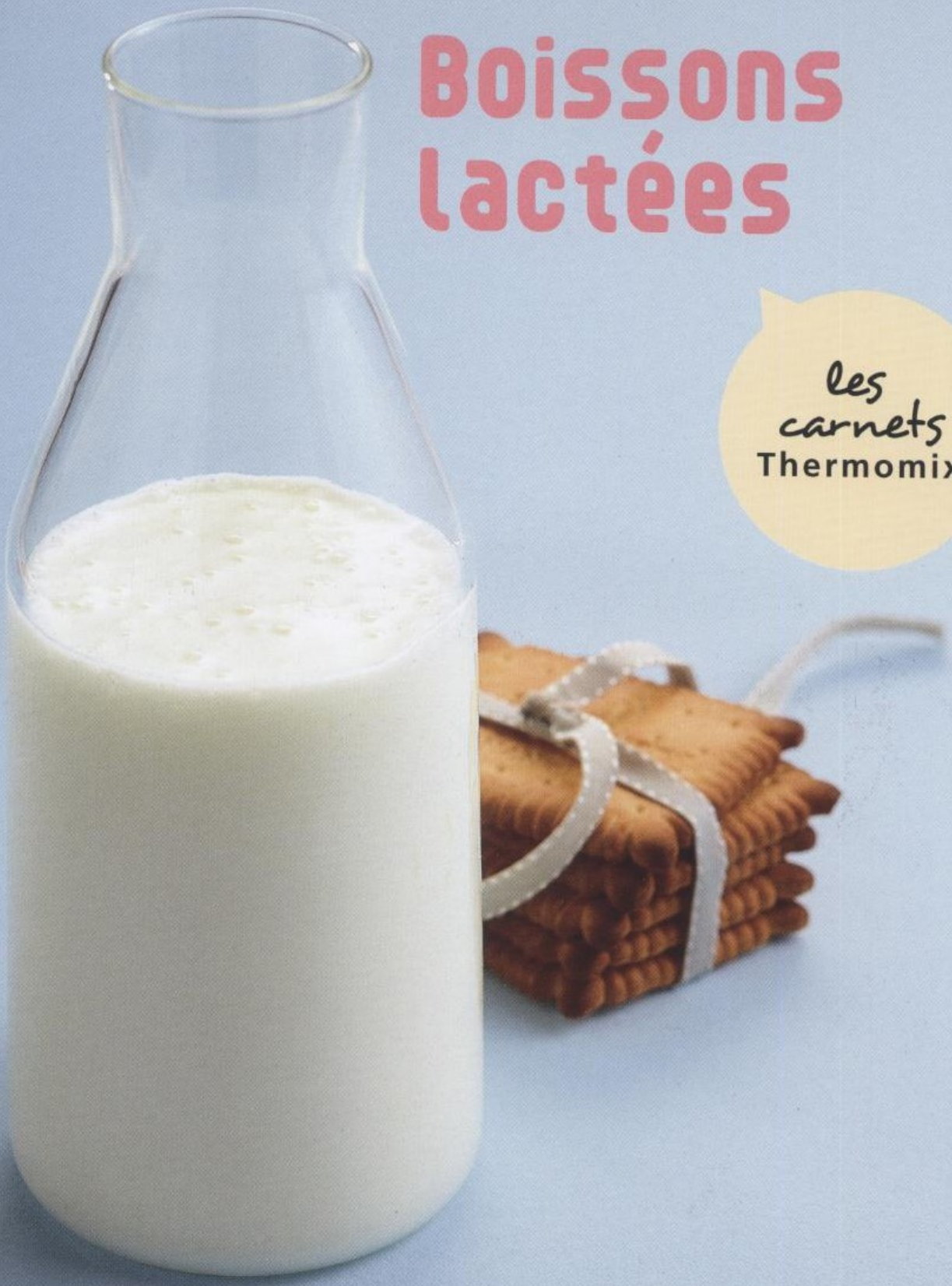
Conseils

**Si vous préférez un punch sans pulpe, filtrez-le avant de le servir.*

**Choisissez par exemple un cépage pinot noir ou sirah. Néanmoins, et quel que soit le vin rouge utilisé, il est inutile de choisir un grand cru qui sera masqué par les épices utilisées.*

Boissons lactées

les carnets Thermomix



Junior banane fraise

Temps total : **10 min** - Préparation : **5 min**

Valeurs nutritionnelles par portion : Valeur énergétique 757 kJ et 179 kcal - Protides 4 g - Glucides 38 g - Lipides 1 g

Pour 2 verres

- 100 g de banane, coupée en morceaux
- ½ jus de citron jaune
- 120 g de yaourt nature velouté
- 80 g de fraises fraîches
- 1-2 c. à soupe de sirop de sucre de canne, à ajuster en fonction de vos goûts
- 1 c. à café de sirop de grenadine
- 4 glaçons
- 200 g de limonade, très fraîche

1. Mettre les morceaux de banane dans un récipient et les arroser de jus de citron pour éviter qu'ils s'oxydent et noircissent. Réserver.

2. Mettre le yaourt, les morceaux de banane, les fraises, le sirop de sucre de canne, le sirop de grenadine et les glaçons dans le bol, et mixer **1 min/vitesse 8.**

3. Ajouter la limonade, et mélanger doucement **20 sec/ vitesse 2.** Répartir dans les verres et servir rapidement.

Lait framboise banane

Temps total : **10 min** - Préparation : **5 min**

Valeurs nutritionnelles par portion : Valeur énergétique 648 kJ et 152 kcal - Protides 3 g - Glucides 31 g - Lipides 2 g

Pour 2 verres

- 150 g de banane, coupée en morceaux
- 1 c. à soupe de jus de citron
- 150 g de lait demi écrémé
- 25 g de sirop de grenadine
- 25 g de framboises
- 3 glaçons
- 2 c. à café de sirop de framboise

1. Mettre les morceaux de banane dans un récipient et les arroser de jus de citron pour éviter qu'ils s'oxydent et noircissent. Réserver.

2. Mettre le lait, le sirop de grenadine, les framboises, les morceaux de banane et les glaçons dans le bol, et mixer **10 sec/vitesse 5**.

3. Verser dans les verres et ajouter 1 c. à café de sirop de framboise. Déguster aussitôt.

Lait d'amande à la poire

Temps total : **10 min** - Préparation : **5 min**

Valeurs nutritionnelles par portion : Valeur énergétique 478 kJ et 113 kcal - Protides 1 g - Glucides 16 g - Lipides 2 g

Pour 2 verres

- 150 g de lait d'amande
- 125 g de poires bien mûres, épluchées et coupées en morceaux
- 15 g de sucre
- 25-50 g de glaçons
- 2 pincées de cannelle en poudre, à ajuster en fonction de vos goûts

1. Mettre le lait d'amande, les morceaux de poire et le sucre dans le bol, et mixer **30 sec/vitesse 8**.

2. Ajouter les glaçons et mélanger **30 sec/vitesse 3**. Répartir dans les verres et saupoudrer de cannelle en poudre. Servir aussitôt.

Infos

** Le lait d'amande est une boisson à base de purée d'amande qui a l'apparence du lait. D'ordinaire non sucré, il peut remplacer le lait d'origine animale dans la plupart des recettes.*

** Contrairement au lait d'origine animale, il ne contient ni cholestérol ni lactose et convient donc aux personnes intolérantes ou allergiques au lait de vache. De plus, il contient beaucoup moins d'acides gras saturés que le lait de vache.*

** Le lait d'amande est strictement végétalien. Il est recommandé comme substitut au lait de soja pour ceux qui sont allergiques au soja, ou qui souhaitent éviter cet oléagineux.*

Lait d'amande
à la poire
Lait
framboise
banane

Lait coco pamplemousse ananas

Temps total : **10 min** - Préparation : **5 min**

Valeurs nutritionnelles par portion : Valeur énergétique 564 kJ et 134 kcal - Protides 1 g - Glucides 20 g - Lipides 6 g

Pour 2 verres

- 25 g de jus de citron
- 80 g de pamplemousse, pelé à vif
- 175 g de chair d'ananas, coupée en morceaux, et un peu pour la finition
- 1 c. à soupe de sirop de grenadine
- 50 g de lait de coco
- 50-100 g de glaçons

1. Mettre le jus de citron, la chair de pamplemousse et les morceaux d'ananas dans le bol, et **mixer 15 sec/vitesse 10**.

2. Ajouter le sirop de grenadine, le lait de coco et les glaçons, et mélanger **30 sec/vitesse 3**. Répartir dans les verres, décorer d'un morceau d'ananas frais et servir aussitôt.

Conseil

Pour une boisson moins acidulée, ajoutez 1 c. à soupe de sirop de sucre de canne.

Lait coco grenadine

Temps total : **10 min** - Préparation : **5 min**

Valeurs nutritionnelles par portion : Valeur énergétique 1 440 kJ et 342 kcal - Protides 8 g - Glucides 42 g - Lipides 16 g

Pour 2 verres

- 150 g de lait demi écrémé
- 50 g de crème de coco
- 4 boules de glace à la vanille
- 2 c. à café de grenadine

1. Mettre le lait, la crème de coco et la glace à la vanille dans le bol, et mixer **1 min/vitesse 7**.

2. Verser dans de grands verres et servir agrémenté d'1 c. à café de sirop de grenadine. Servir sans attendre.

Smoothie orange coco miel

Temps total : 10 min - Préparation : 1 min

Valeurs nutritionnelles par verre : Valeur énergétique 1 050 kJ et 251 kcal - Protides 7 g - Glucides 27 g - Lipides 12 g

Pour 4 verres

- 500 g d'oranges, pelées à vif
- 50 g de miel liquide
- 1 c. à soupe d'eau de fleur d'oranger
- 375 g de yaourt nature velouté, bien froid
- 200 g de lait de coco
- 100 g de lait demi écrémé, très froid

Accessoire utile : passoire fine

1. Mettre la chair des oranges dans le bol, et mixer **15 sec/vitesse 8**. Filtrer le jus à l'aide d'une passoire fine et le remettre dans le bol.

2. Ajouter le miel, l'eau de fleur d'oranger, le yaourt, le lait de coco et le lait, et mélanger **1 min/vitesse 4**. Répartir dans les verres et servir frais.

Smoothie ananas abricot

Temps total : 10 min - Préparation : 5 min

Valeurs nutritionnelles par portion : Valeur énergétique 508 kJ et 119 kcal - Protides 2 g - Glucides 27 g - Lipides 1 g

Pour 4 verres

- 200 g d'ananas frais, coupé en morceaux
- 80 g d'abricots bien mûrs, coupés en deux et dénoyautés
- 60 g de sucre roux
- 20 g de jus de citron
- 125 g de yaourt
- 100 g de jus d'ananas
- 130 g de glaçons

1. Mettre les morceaux d'ananas, les demi-abricots et le sucre roux dans le bol, et mixer **30 sec/vitesse 8**.

2. Ajouter le jus de citron, le yaourt, le jus d'ananas et les glaçons dans le bol, et mixer **30 sec/vitesse 5**. Servir aussitôt dans des verres à jus de fruits.

Variante

Revisitez ce smoothie au gré des fruits offerts par la saison et de vos humeurs : melon/fraise/gingembre, pêche/fruit de la passion, banane/figue, orange/poire/pomme...

Infos

*Le **smoothie** est une boisson à base de purée de fruits pour les vitamines, et de glaçons pour la fraîcheur. Sa composition possible avec des produits lactés comme le yaourt en fait le cousin du milkshake.*

Conseils

∗Servez chaque verre garni de mini-brochettes de fruits de saison.

∗Pour un smoothie moins épais, ajoutez un peu d'eau ou de lait très froid.

∗Ne jetez pas la peau des oranges mais conservez-la pour aromatiser une limonade ou préparer des orangettes.

Smoothie lait de soja banane passion

Temps total : **10 min** - Préparation : **5 min**

Valeurs nutritionnelles par portion : Valeur énergétique 433 kJ et 102 kcal - Protides 5 g - Glucides 14 g - Lipides 3 g

Pour 2 verres

- 3 fruits de la passion
- 250 g de lait de soja
- 50 g de banane, coupée en morceaux
- Le jus d'un ½ citron jaune
- 10 g de cassonade
- 50-100 g de glaçons (facultatif)

Accessoire utile : passoire fine

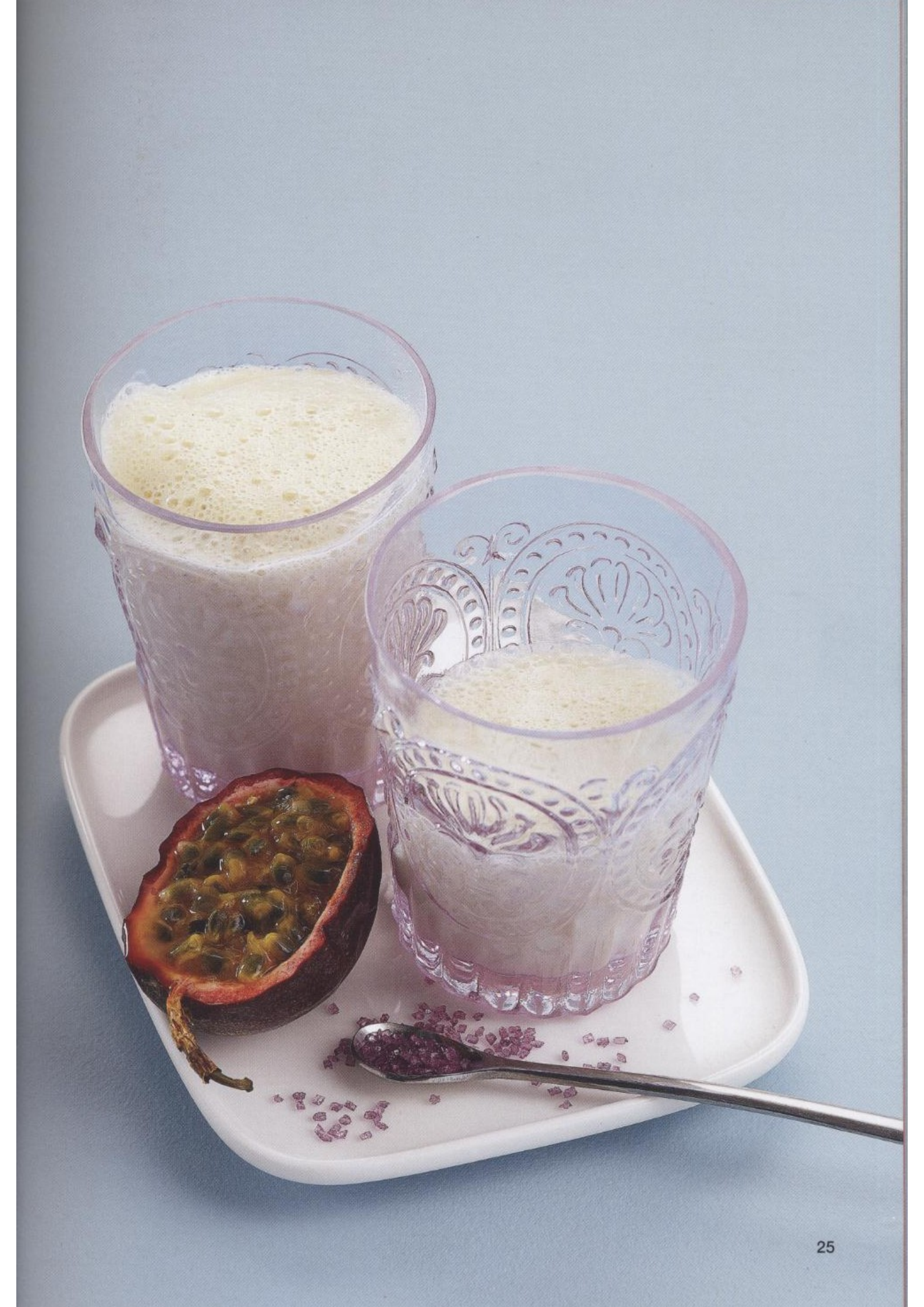
1. Couper les fruits de la passion en deux, en extraire le jus, le filtrer à l'aide d'une passoire fine et le mettre dans le bol.

2. Ajouter le lait de soja, les morceaux de banane, le jus de citron et la cassonade, puis mixer **1 min/vitesse 8.**

3. Ajouter les glaçons et mélanger **30 sec/vitesse 3.** Répartir dans les verres et servir aussitôt.

Conseil

Si vous utilisez du lait très froid, vous pouvez ne pas mettre de glaçons. Ajustez la quantité de ces derniers à la température des ingrédients utilisés.



Lassi au safran

Temps total : 10 min - Préparation : 5 min

Valeurs nutritionnelles par portion : Valeur énergétique 438 kJ et 103 kcal - Protides 5 g - Glucides 16 g - Lipides 1 g

Pour 4 verres

- 1 dose de pistil de safran
- 225 g d'eau
- 500 g de yaourt brassé nature
- 2 c. à soupe de sucre
- ½ c. à café de cardamome en poudre
- 100 g de glaçons

1. Mettre le safran et 25 g d'eau dans le bol, et chauffer **3 min/90°C/vitesse 1.**

2. Ajouter l'eau restante, le yaourt, le sucre, la cardamome et les glaçons, puis mixer **20 sec/vitesse 4.** Répartir dans les verres et servir aussitôt.

Variante

Laissez parler votre imagination et osez de nouvelles combinaisons : remplacez le yaourt par du lait ribot ou du lait de soja, ... Tentez le classique lassi à la mangue, le savoureux lassi banane, le moins connu lassi à la menthe ou l'insolite lassi aux graines de cumin et citron vert...

Infos

De tradition indienne où il se boit comme de l'eau au cours du repas, le lassi est une boisson lactée aromatisée avec des fruits ou des épices. Il se sert très frais pour atténuer l'effet des plats épicés, et peut être salé ou sucré. Il est également très rafraîchissant consommé en dehors des repas.

Conseil

Pour un parfum plus subtil, préférez un arôme de rose que l'on trouve dans les épiceries orientales.

Lassi à la rose

Temps total : **10 min** - Préparation : **1 min**

Valeurs nutritionnelles par portion : Valeur énergétique 1 344 kJ et 318 kcal - Protides 9 g - Glucides 51 g - Lipides 9 g

Pour 4 verres

- 1 000 g de lait ribot
- 4 c. à soupe d'arôme de rose ou de sirop à la rose
- 8 gouttes de colorant alimentaire rouge
- 100 g de sucre

1. Mettre le lait ribot, l'arôme de rose, le colorant alimentaire et le sucre dans le bol, puis mixer **30 sec/vitesse 4.**

2. Répartir entre les verres et servir aussitôt.

Variante

A défaut de lait ribot, utilisez du yaourt nature brassé. Pour une note plus orientale, ajoutez 1 c. à soupe d'eau de fleur d'oranger et 2 pincées de cardamome en poudre, et mélangez **20 sec/vitesse 4.**

les carnets Thermomix

Nectars et jus de fruit

Ginger Fizz

Temps total : 5 min - Préparation : 5 min

Valeurs nutritionnelles par portion : Valeur énergétique 137 kJ et 50 kcal - Protides 1 g - Glucides 1 g - Lipides 0 g

Pour 2 verres

- 15-20 feuilles de menthe fraîche
- 200 g de Canada Dry
- 4 glaçons
- 6 framboises fraîches

Accessoires utiles :
passoire fine, piques en bois

1. Mettre les feuilles de menthe dans le bol (en garder 4 pour la finition), et mixer **5 sec/vitesse 6.**

2. Ajouter le Canada Dry et les glaçons, et mélanger **30 sec/vitesse 3.**

3. Filtrer la boisson à l'aide d'une passoire fine. Verser dans les verres, décorer d'une mini-brochette de framboises fraîches et d'une ou deux feuilles de menthe. Servir aussitôt.

Jus banane fraise agrumes

Temps total : 10 min - Préparation : 5 min

Valeurs nutritionnelles par portion : Valeur énergétique 320 kJ et 76 kcal - Protides 2 g - Glucides 16 g - Lipides 0 g

Pour 2 verres

- 80 g de pamplemousse rosé, pelé à vif
- 50 g de banane
- 10 g de jus de citron vert
- 1 orange, pelée à vif
- 50 g de fraises
- 6 glaçons

1. Mettre la chair de pamplemousse, la banane en morceaux, le jus de citron vert, l'orange et les fraises dans le bol, et mixer **20 sec/vitesse 10.**

2. Ajouter les glaçons et mélanger **30 sec/vitesse 3.** Servir aussitôt.

Décorez de rondelles et de morceaux de fruits au gré de vos envies. Pour une boisson plus fluide, complétez éventuellement avec de l'eau très froide.

Conseil

Jus tropical

Temps total : 10 min - Préparation : 5 min

Valeurs nutritionnelles par portion : Valeur énergétique 450 kJ et 101 kcal - Protides 1 g - Glucides 24 g - Lipides 0 g

Pour 2 verres

- 1 orange à jus, pelée à vif
- 100 g de jus de fruits de la passion
- 60 g de banane
- 70 g de mangue mûre, coupée en morceaux
- 5 gouttes d'extrait de vanille
- 4 glaçons

Accessoire utile : passoire fine

1. Mettre l'orange dans le bol et mixer **15 sec/vitesse 8.**

2. Ajouter le jus de fruits de la passion, la banane en morceaux, la mangue et l'extrait de vanille dans le bol, puis mixer **1 min/vitesse 6.** Filtrer si besoin à l'aide d'une passoire fine et remettre le jus dans le bol.

3. Ajouter les glaçons et mixer à nouveau **30 sec/vitesse 3.** Servir aussitôt.

Jus banane
fraise agrumes
Jus tropical

Jus acidulé à la pomme

Temps total : 10 min - Préparation : 5 min

Valeurs nutritionnelles par portion : Valeur énergétique 444 kJ et 104 kcal - Protides 2 g - Glucides 23 g - Lipides 0 g

Pour 2 verres

- ½ citron jaune, pelé à vif
- ½ citron vert, pelé à vif
- 40 g de sirop de sucre de canne
- 1 blanc d'œuf
- 20 g de framboises
- 4 glaçons
- 200 g de jus de pomme

1. Mettre la chair du citron jaune et du citron vert dans le bol, et mixer **30 sec/vitesse 8.**

2. Ajouter le sirop de sucre de canne, le blanc d'œuf, les framboises, les glaçons et le jus de pomme, puis mixer **30 sec/vitesse 8.** Servir aussitôt.

Variante

Remplacez le sirop de sucre de canne par un miel liquide.

Conseil

A consommer aussitôt sans quoi ce mélange mousseux se dissociera.

Conseil

Pour donner une touche de couleur et de fraîcheur, ajoutez à vos jus et cocktail une ou deux feuilles de menthe fraîche.

Jus printanier

Temps total : 1 h 20 min - Préparation : 5 min - Thermomix : 15 min - Attente : 1 h

Valeurs nutritionnelles par portion : Valeur énergétique 324 kJ et 80 kcal - Protides 1 g - Glucides 18 g - Lipides 0 g

Pour 2 verres

- 125 g de rhubarbe, coupée en tronçons
- 20 g de sucre
- 30 g d'eau
- 1-2 brins de menthe fraîche (5-10 feuilles)
- 50 g de fraises fraîches, équeutées
- ½ jus de citron vert
- 100 g de limonade

1. Mettre les morceaux de rhubarbe, le sucre et l'eau dans le bol, et cuire **10 min/90°C/vitesse 1**. Laisser refroidir.

2. Ajouter les feuilles de menthe, les fraises et le jus de citron vert, et mixer à nouveau **30 sec/vitesse 10**.

3. Répartir dans les verres et compléter chaque verre de limonade bien fraîche. Servir aussitôt avec une paille.

Cocktail "un été à la campagne"

Temps total : 5 min - Préparation : 5 min

Valeurs nutritionnelles par verre : Valeur énergétique 483 kJ et 114 kcal - Protides 1 g - Glucides 27 g - Lipides 0 g

Pour 6 verres

- 300 g de fraises bien mûres et parfumées, équeutées
- 100 g de banane
- 50 g de sucre en poudre
- 500 g de nectar d'abricot (70% de fruits)
- 10 glaçons
- 1 c. à soupe rase d'eau de fleur d'oranger

1. Mettre les fraises, la banane coupée en morceaux et le sucre dans le bol, et mixer **20 sec/vitesse 9**.

2. Ajouter le nectar d'abricot, les glaçons et la fleur d'oranger, et mixer **5 sec/vitesse 4**. Répartir dans les verres et servir aussitôt.

Variante

Corsez ce cocktail en y ajoutant 100 g de rhum ou de vodka.

Conseil

Givrez le bord des verres à cocktail avec du sucre en poudre et décorez d'une mini-brochette de fruits frais.

Jus ananas gingembre

Temps total : 9 min - Préparation : 7 min - Thermomix : 2 min

Valeurs nutritionnelles par portion : Valeur énergétique 912 kJ et 210 kcal - Protides 1 g - Glucides 49 g - Lipides 1 g

Pour 4 verres

- 60-100 g de gingembre frais, à ajuster en fonction de vos goûts
- 20-25 g de sucre vanillé Thermomix
- 50 g de sucre en poudre
- 400 g d'eau
- 1 000 g de jus d'ananas
- 20 g de jus de citron

Accessoire utile : passoire fine

1. Mettre le gingembre en morceaux, le sucre vanillé et le sucre en poudre dans le bol, et mixer **10 sec/vitesse 9.**

2. Ajouter l'eau, le jus d'ananas et le jus de citron, et mélanger **1 min/vitesse 4.** Filtrer à l'aide d'une passoire fine.

3. Réfrigérer et servir très frais.

Variante

Pour une version alcoolisée, ajoutez 100 g de rhum blanc à l'étape 2.

Conseil

Coupés en lamelles, en dés ou en rondelles, les fruits exotiques (ananas, carambole) sont parfaits pour décorer les cocktails à base de jus de fruits.

Jus orange carotte poire

Temps total : 10 min - Préparation : 5 min

Valeurs nutritionnelles par portion : Valeur énergétique 491 kJ et 116 kcal - Protides 2 g - Glucides 25 g - Lipides 1 g

Pour 2 verres

- 2 oranges, pelées à vif (env. 400 g)
- 75 g de poires juteuses bien mûres, coupées en morceaux
- 75 g de jus de carotte
- 75 g d'eau froide, à ajuster en fonction de la consistance souhaitée
- 50 g de glaçons, à ajuster en fonction de vos goûts
- 1 pincée d'épices à pain d'épices (facultatif)

1. Mettre la chair de l'orange et les morceaux de poire dans le bol, puis mixer **20 sec/vitesse 8.**

2. Ajouter le jus de carotte, l'eau et les glaçons, et mixer **30 sec/vitesse 8.**

3. Servir aussitôt, saupoudré éventuellement d'épices à pain d'épices.

Jus de tomate

Temps total : 2 min - Préparation : 10 min

Valeurs nutritionnelles par portion : Valeur énergétique 127 kJ et 30 kcal - Protides 1 g - Glucides 6 g - Lipides 0 g

Pour 4 verres

- 500 g de tomates bien mûres, coupées en 4
- 1 c. à café rase de sel au céleri
- 1 c. à soupe de ketchup
- 200 g d'eau
- 10 glaçons

1. Mettre les tomates dans le bol, et mixer **1 min/vitesse 10**.

2. Ajouter le sel au céleri, le ketchup et l'eau, et mélanger **20 sec/vitesse 8**.

3. Ajouter les glaçons et mélanger **1 min/vitesse 3**. Servir aussitôt.

Jus multivitaminé

Temps total : 15 min - Préparation : 5 min

Valeurs nutritionnelles par portion : Valeur énergétique 82 kJ et 19 kcal - Protides 1 g - Glucides 4 g - Lipides 0 g

Pour 4 verres

- 80 g de poivron rouge, épépiné
- 100 g de tomate, bien mûre, épluchée et épépinée
- 50 g de carotte
- 80 g d'eau bien fraîche
- 2-3 brins de persil plat frais
- 2-3 brins de coriandre fraîche
- 50 g de jus d'orange
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre
- 1 trait de Tabasco®
- 1-2 pincées de sel de céleri

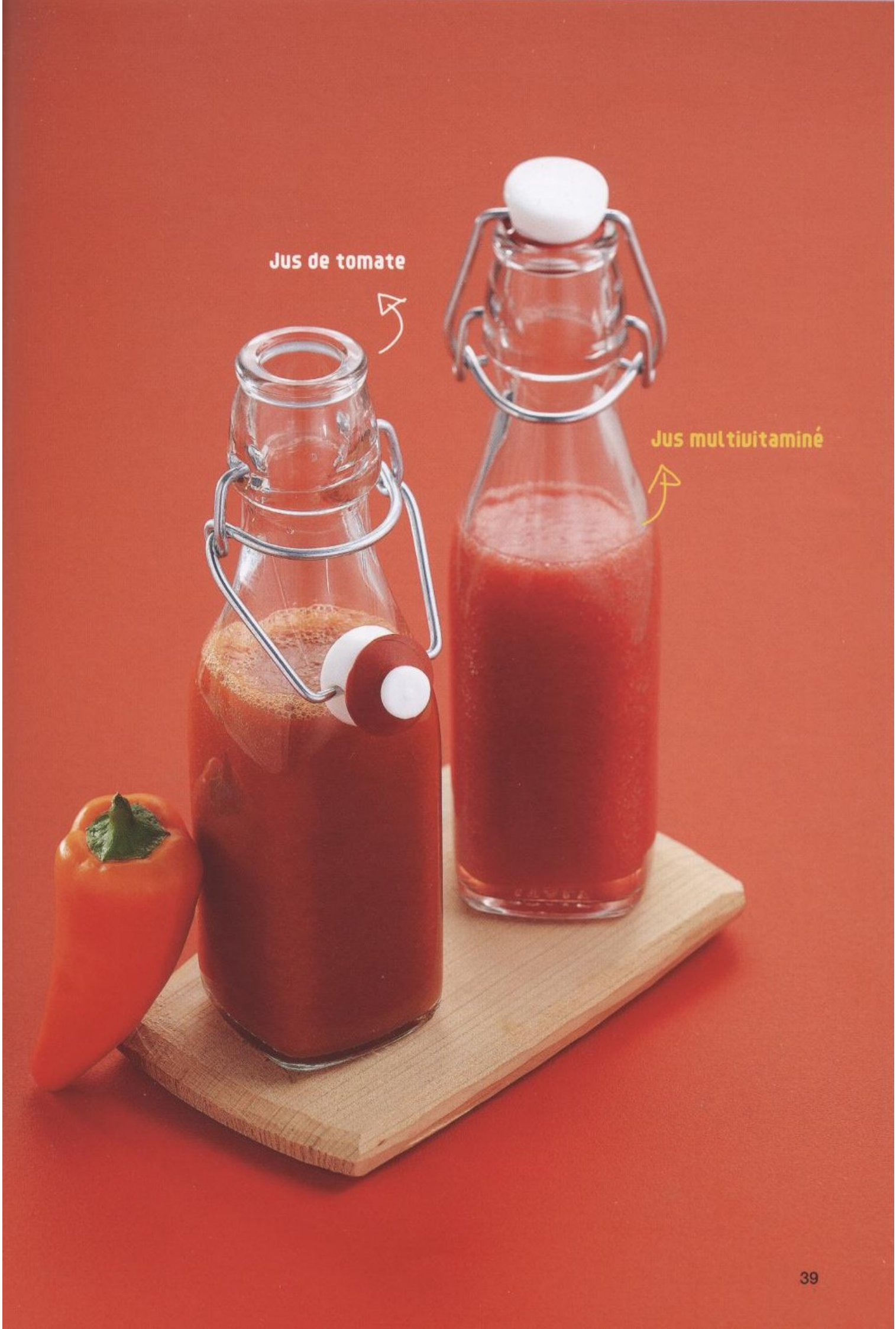
Accessoire utile : passoire fine

1. Mettre le poivron rouge, la tomate et la carotte coupés en morceaux, l'eau, le persil et la coriandre dans le bol, et mixer **1 min/vitesse 10**.

2. Ajouter le jus d'orange, le sel, le poivre, le Tabasco® et le sel au céleri, puis mixer **10 sec/vitesse 5**. Filtrer le jus à l'aide d'une passoire et servir frais sans attendre.

Mettez tous les ingrédients au frais avant de commencer la recette, ou servez avec des glaçons.

Conseil


Jus de tomate
Jus multivitaminé

Cocktails avec alcool

les carnets Thermomix

Cocktail Caraïbes

Temps total : **10 min** - Préparation : **5 min**

Valeurs nutritionnelles par portion : Valeur énergétique 881 kJ et 209 kcal - Protides 3 g - Glucides 37 g - Lipides 1 g

Pour 2 verres

- 2 oranges
- 100 g de banane
- 150 g de liqueur de coco (type Malibu ou Cocogif)
- 1 citron vert
- 6-8 glaçons

Accessoire utile :
passoire fine

1. Couper 4 rondelles fines d'orange ou de citron vert et réserver pour la finition.

2. Mettre 300 g d'orange pelée à vif dans le bol, et mixer **10 sec/vitesse 8**. Filtrer le jus à l'aide d'une passoire fine et le remettre dans le bol.

3. Ajouter la liqueur de coco, la banane en morceaux, un trait de jus de citron vert et les glaçons, puis mixer **30 sec/vitesse 8.**

4. Répartir dans les verres, garnir d'une rondelle d'orange ou de citron vert et servir aussitôt.

Cosmopolitan grenade

Temps total : 10 min - Préparation : 5 min

Valeurs nutritionnelles par portion : Valeur énergétique 461 kJ et 110 kcal - Protides 1 g - Glucides 13 g - Lipides 0 g

Pour 6 verres

- 350 g de grenade (soit 1 grenade entière)
- 4 citrons verts
- 130 g de jus de pomme
- 80 g de vodka
- 60 g de Cointreau
- 100 g de glaçons
- 6-12 cerises à l'eau-de-vie, pour la finition (facultatif)

Accessoire utile :
passoire fine

1. Couper la grenade en morceaux, puis l'égrainer délicatement à la main au-dessus du bol en veillant aux projections de jus de fruit. Mixer les graines recueillies **30 sec/vitesse 8**.

2. Filtrer le jus à l'aide d'une passoire fine et le remettre dans le bol. Couper 6 fines rondelles de citron vert pour la finition, et presser le reste de façon à obtenir 40 g de jus environ. Ajouter ce jus au contenu du bol, ainsi que le jus de pomme, la vodka, le Cointreau et les glaçons, puis mélanger **20 sec/ vitesse 5**. Répartir dans des verres à cocktail, et décorer chaque verre d'une ou deux cerises à l'eau-de-vie ou au marasquin. Servir aussitôt.

Variante

Le **Cosmopolitan** est un cocktail à base de vodka et de jus de canneberge. Il en existe plusieurs variantes (ici à la grenade), par exemple le **Cosmopolitan à la pêche** : remplacez le Cointreau par du schnaps à la pêche et le jus de canneberge par un jus de pêche, ou le **Blue Lagon** : remplacez le Cointreau par du curaçao bleu et le jus de canneberge rouge par un jus de canneberge blanc.

Conseil

Ce cocktail se sert traditionnellement dans un verre à cocktail conique.

Daïquiri framboise

Temps total : 10 min - Préparation : 5 min

Valeurs nutritionnelles par portion : Valeur énergétique 826 kJ et 196 kcal - Protides 1 g - Glucides 30 g - Lipides 1 g

Pour 2 verres

- 20 g de jus de citron vert
- 150 g de framboises fraîches
- 50 g de sucre de canne
- 60 g de rhum blanc
- 100-150 g de glaçons

Accessoire utile :
passoire fine

1. Mettre le jus de citron et les framboises dans le bol, et mixer **20 sec/vitesse 7**.

2. Filtrer le jus à l'aide d'une passoire fine et le remettre dans le bol. Ajouter le sucre de canne, le rhum et les glaçons, et mélanger **30 sec/vitesse 3**. Servir aussitôt.

Variante

Le daïquiri se décline désormais avec de nombreuses autres saveurs. Une variante très populaire est le daïquiri à la fraise.

Conseils

Pour des glaçons originaux et savoureux, garnir un bac à glaçons de fruits entiers ou coupés en dés, de rondelles de légumes ou d'herbes aromatiques (framboise, mûre, agrume, carotte ou encore menthe et basilic). Remplir d'eau et mettre au congélateur jusqu'au moment de servir.

Pour des glaçons de couleur, incorporez à l'eau un sirop ou un alcool (grenadine, curaçao bleu, menthe...). Attention cependant, l'alcool pur ne gelant pas, comptez 1/3 d'alcool pour 2/3 d'eau. Veillez toujours à marier les saveurs de vos glaçons à la boisson qu'ils accompagneront.

Infos

*Le **daïquiri** est un cocktail à base de rhum cubain issu de la canne à sucre, de jus de citron vert et de sucre blanc de canne. Il aurait été créé à l'est de Cuba, sur la plage du même nom.*

Il s'agit de glace pilée très finement et mixée aux autres ingrédients cités pour en faire une sorte de sorbet liquide, très désaltérant et rafraîchissant. Le goût du rhum n'est presque pas perceptible, celui-ci étant surtout utilisé pour permettre à la glace mixée de garder sa consistance fluide.

Sangria blanche aux agrumes

Temps total : **10 min** - Préparation : **5 min**

Valeurs nutritionnelles par portion : Valeur énergétique 713 kJ et 171 kcal - Protides 0 g - Glucides 16 g - Lipides 0 g

Pour 6 verres

- 80 g de miel
- 750 g de vin blanc (par exemple Menetou ou Sancerre)
- 35 g de rhum blanc
- 35 g de Cointreau
- 1 citron jaune
- 2 oranges
- glaçons

1. Mettre le miel dans le bol, et chauffer **1 min/60°C/vitesse 1**.

2. Ajouter le vin blanc, le rhum et le Cointreau, et mélanger **30 sec/vitesse 3.**

2. Couper le citron et l'orange en rondelles très fines et les mettre dans un saladier ou une belle carafe, verser la préparation au vin dessus, ajouter les glaçons et mettre au frais au moins deux heures. Au moment de servir, rajouter un bol de glaçons à la sangria.

Banana colada

Temps total : 2 min - Préparation : 2 min

Valeurs nutritionnelles par portion : Valeur énergétique 193 kJ et 815 kcal - Protides 1 g - Glucides 28 g - Lipides 4 g

Pour 4 verres

- 150 g de banane
- 75 g de rhum blanc
- 75 g de sirop de sucre de canne
- 75 g de crème de noix de coco
- 300 g de jus d'ananas
- glaçons

1. Mettre la banane en morceaux et le rhum dans le bol, et mixer **10 sec/vitesse 10**.

2. Ajouter le sirop de sucre de canne, la crème de coco et le jus d'ananas, et mélanger **15 sec/vitesse 4**.

3. Servir avec des glaçons et une mini-brochette d'ananas frais.

La crème de coco se trouve au rayon exotique de votre supermarché.

Conseil

Knuckleduster

Temps total : **5 min** - Préparation : **5 min**

Valeurs nutritionnelles par portion : Valeur énergétique 1 330 kJ et 319 kcal - Protides 1 g - Glucides 27 g - Lipides 2 g

Pour 2 verres

- 100-120 g de glaçons
- 120 g de liqueur de noix de coco (type Malibu, Cocogif)
- 120 g de curaçao bleu
- 60 g de rhum blanc
- 30 g de jus d'ananas
- copeaux de noix de coco, pour la finition (facultatif)

1. Mettre les glaçons dans le bol, et piler **5 sec/vitesse 5**. Transvaser dans un récipient et réserver.

2. Mettre la liqueur de coco, le curaçao bleu, le rhum blanc et le jus d'ananas dans le bol, et mixer **10 sec/vitesse 5**. Verser dans les verres, ajouter de la glace pilée, décorer éventuellement de copeaux de noix de coco et servir aussitôt.

Conseil

Le sirop de coco se trouve dans certaines grandes surfaces ou en épiceries fines.

Bounty

Temps total : **5 min** - Préparation : **3 min**

Valeurs nutritionnelles par portion : Valeur énergétique 586 kJ et 190 kcal - Protides 1 g - Glucides 12 g - Lipides 12 g

Pour 2 verres

- 30 g de crème de whisky (type Baileys)
- 15 g de liqueur de café (type Kalhua ou Kamok)
- 15 g de sirop de coco (type Monin ou Giffard)
- 60 g de crème liquide
- 100 g de glaçons

1. Mettre la crème de whisky, la liqueur de café, le sirop de coco, la crème liquide et les glaçons dans le bol, et mixer **30 sec/vitesse 7.**

2. Répartir dans les verres et servir aussitôt.

Margarita ananas menthe

Temps total : **10 min** - Préparation : **5 min**

Valeurs nutritionnelles par portion : Valeur énergétique 725 kJ et 198 kcal - Protides 1 g - Glucides 36 g - Lipides 0 g

Pour 2 verres

- 1 jus de citron, pour givrer les bords du verre (facultatif)
- 20 g de sel fin, pour givrer les bords du verre (facultatif)
- 120 g de tequila
- 60 g de Cointreau
- 80 g de jus de citron vert
- 120 g de jus d'ananas
- 30 feuilles de menthe fraîche
- glaçons
- 1 citron vert, coupé en tranches, pour la finition (facultatif)

1. Humecter le bord des verres de jus de citron, puis tremper le bord ainsi humidifié dans une soucoupe de sel fin. Tapoter le verre délicatement pour faire tomber l'excédent de sel et réserver.

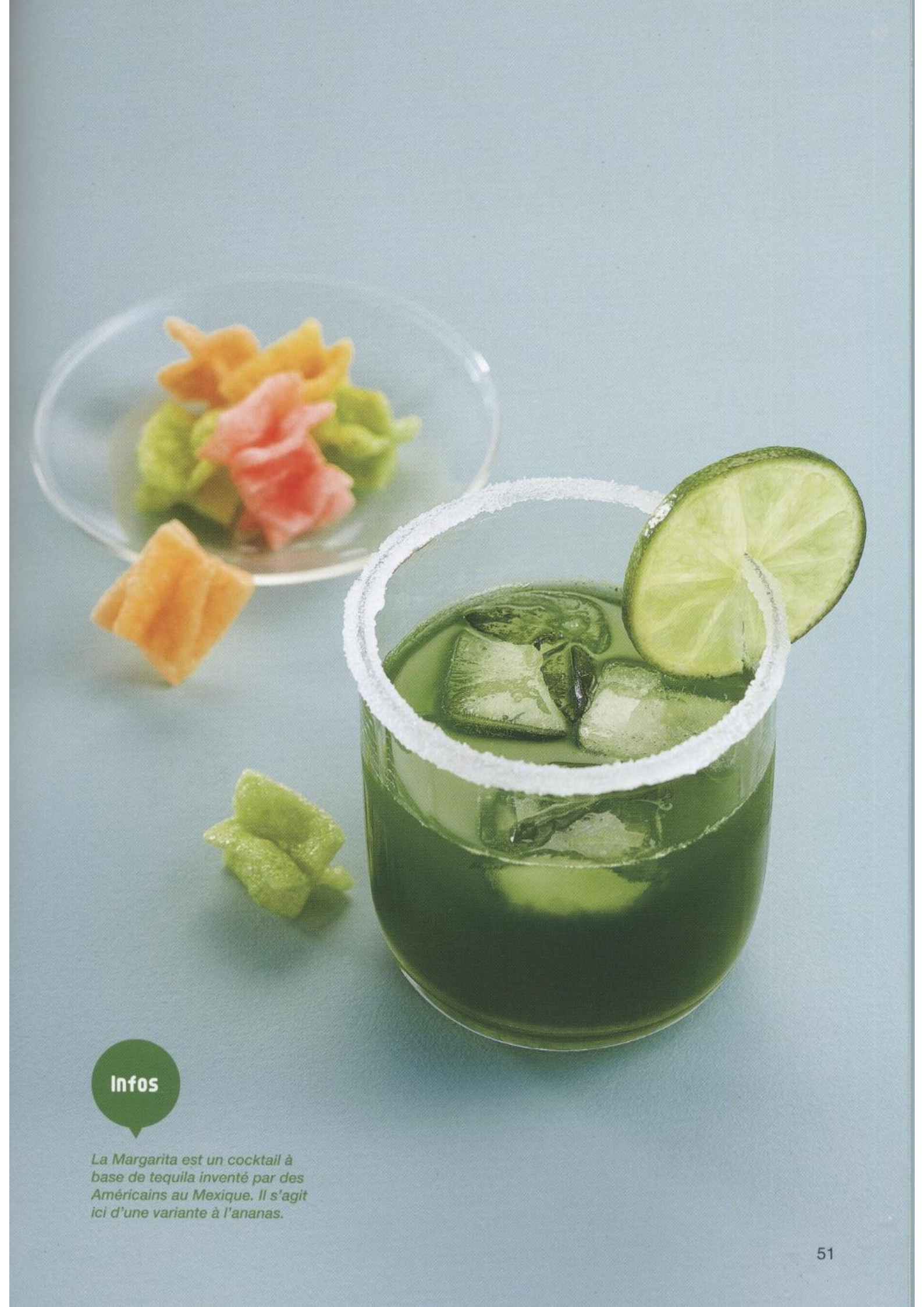
2. Mettre la tequila, le Cointreau, le jus de citron vert, le jus d'ananas, 20-25 feuilles de menthe et les glaçons dans le bol, et mixer **20 sec/vitesse 10**.

3. Verser le cocktail dans les verres givrés, décorer d'une tranche de citron vert et des feuilles de menthe restantes, et servir aussitôt.

Conseils

**Un verre peut également se givrer au sucre : frottez le bord avec un quartier de citron, jaune ou vert, trempez-le ensuite dans du blanc d'œuf ou dans l'un des alcools utilisé dans le cocktail, puis dans le sucre en poudre. Laissez sécher avant de remplir le verre.*

**Ajoutez une touche personnelle en utilisant un sucre aromatisé plutôt qu'un sucre nature, par exemple sucre à la cannelle, sucre vanillé ou sucre aux agrumes.*



Infos

La Margarita est un cocktail à base de tequila inventé par des Américains au Mexique. Il s'agit ici d'une variante à l'ananas.

Cocktail lait de poule

Temps total : **10 min** - Préparation : **5 min**

Valeurs nutritionnelles par portion : Valeur énergétique 386 kJ et 91 kcal - Protides 3 g - Glucides 12 g - Lipides 2 g

Pour 2 verres

- 100 g de glaçons (facultatif)
- 10-15 g de cognac
- 2 jaunes d'œufs
- 25 g de sirop de sucre de canne
- 200 g de lait demi écrémé, frais
- 1 pincée de cannelle en poudre ou de muscade en poudre

1. Mettre les glaçons, le cognac, les jaunes d'œufs, le sirop de sucre de canne, le lait et la cannelle en poudre dans le bol, et mélanger **10 sec/vitesse 5.**

2. Répartir dans les verres et servir aussitôt.

Variante

Remplacez le cognac par du bourbon, du whisky ou toute autre eau-de-vie.

Conseil

Ce cocktail à base d'œufs sera à garder au frais et à consommer rapidement.

Real thing

Temps total : **10 min** - Préparation : **5 min**

Valeurs nutritionnelles par portion : Valeur énergétique 1 470 kJ et 350 kcal - Protides 11 g - Glucides 40 g - Lipides 11 g

Pour 4 verres

- 300 g de lait concentré sucré
- 80 g de rhum
- 3 œufs
- 1 c. à café d'extrait de vanille liquide
- 1 trait d'Angostura
- 1 trait de citron vert
- glaçons

1. Mettre le lait concentré sucré, le rhum, les œufs, l'extrait de vanille et l'Angostura dans le bol, et mixer **1 min/vitesse 4**.

2. Ajouter un trait de citron vert et les glaçons, et mélanger **1 min/vitesse 4**. Servir aussitôt.

Infos

L'Angostura (ou Angustura) est le plus connu des bitters concentrés. C'est un assaisonnement de couleur brune titrant à 44° et entrant dans la composition de certains cocktails. Il est fabriqué à Trinidad à partir d'épices, d'extraits de plantes, d'herbes naturelles, d'écorces d'orange et de substances amères et aromatiques.

index **alphabétique**

Banana colada 47
Bounty 49
Café brésilien 10
Café disaronno 11
Chocolat hot brandy 6
Chocolat viennois 9
Cocktail "un été à la campagne" 34
Cocktail Caraïbes 41
Cocktail lait de poule 52
Cosmopolitan grenade 42
Daïquiri framboise 44
Ginger fizz 29
Grog chocolat orange 8
Junior banane fraise 17
Jus acidulé à la pomme 32
Jus ananas gingembre 36
Jus banane fraise agrumes 30
Jus de tomate 38
Jus multivitaminé 38
Jus orange carotte poire 37
Jus printanier 33
Jus tropical 30
Knuckleduster 48
Lait coco grenadine 21
Lait coco pamplemousse ananas 20
Lait d'amande à la poire 18
Lait framboise banane 18
Lassi à la rose 27
Lassi au safran 26
Margarita ananas menthe 50
Marsala chaud 12
Punch de Noël 14
Real thing 53
Sangria blanche aux agrumes 46
Smoothie ananas abricot 23
Smoothie lait de soja banane passion 24
Smoothie orange coco miel 22
Thé au lait à l'indienne 5

remerciements

Ils n'ont pas hésité à faire des heures (surtout le week-end) pour tester toutes ces boissons. Ils ont fait le plein de vitamines et ont tous maintenant bonne mine et teint frais. On les a rarement vus faire leurs tests avec autant d'enthousiasme et d'entrain. Nous les remercions tous vivement pour le travail accompli dans le sérieux et la bonne humeur.
Nathalie ALOIRD, Françoise BONI, Romain BOURGEOIS, Vanina BOUTILLOT, Stéphanie CARTRON, Samuel DOUET, Carole FRAPREAU, Aurélie GAUDICHE, Anaïs JAUMOUILLE, Laurence LANOE, Caroline LANSON, Meryem LAUDRIN, Annie MALGONNE, Bastien MONTMIREL, Cynthia MUCCIO, Sylvie RETIERE.

Un grand merci aux magasins :
Peintures Ressource
Marrimekko
Fishs Eddy
Anthropologie
Habitat
Bazar avenue

Direction éditoriale : Sophie HANON-JAURE
Développement des recettes : Edith POUCHARD et Isabelle PHILION
Nutritionniste et naturopathe pour le calcul des valeurs nutritionnelles : Anne BERNABEU
Création graphique et réalisation : PONCTUATION, Nantes, www.ponctuation.fr
Crédit photos culinaires et couverture : D3 Studio, Nantes
Stylisme des photos culinaires : Gaëlle GOUMAND, assistée de Pauline ALLION

Imprimé en Italie par STIGE
Achevé d'imprimer en juillet 2013

VORWERK

Le meilleur pour votre famille

© by Vorwerk International Strecker & Co.

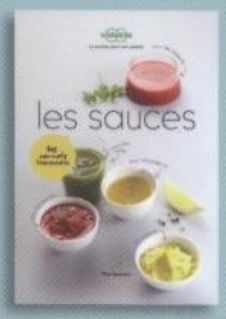
Vorwerk France
Société en commandite simple
5, rue Jacques Daguerre
Case Postale 40 626
44306 Nantes cedex 3
Tél. 02 518 547 47
www.thermomix.fr

Thermomix

VORWERK

Le meilleur pour votre famille

les carnets Thermomix



Dans ce second volume de la collection thématique "Les carnets Thermomix", découvrez des boissons originales et savoureuses à déguster en famille, entre amis et pour tous vos moments plaisir.

ISBN 978-2-916912-16-5

Thermomix